

芳賀町立芳賀南小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
209	10	(○) 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」を使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組 () 体力づくりに関する家庭との連携 () 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

新体力テストの結果から、本校の児童は、筋力、敏捷性が低い傾向であることが分かった。それらを重点的に伸ばしていくとともに、教科体育・体育的行事をはじめ、教育活動全体を通じて、計画的・継続的な体育活動の実践をし、児童の健康増進・体力向上を目指す。

2 実施内容

(1) 業間の時間に行う「体力づくり」

新体力テストの結果等を基に、体力づくりの全体計画を作成し、年間を通じて計画的・継続的な業間運動「体力づくり」として、以下の①～⑤を学年ごとに振り分け、週2回実施している。

- ① 5分間走・・・・・・・・・・トラック（約200m）を5分間走る。（頑張りカードで確認）
- ② サーキット・・・・・・・・・・鉄棒、ジャングルジム、雲梯などの固定施設を使った運動や築山の上り下りなどの運動をサーキット形式で実施。
- ③ ジャベリックボール投げ・・・低学年が紅白玉、中学年以上はジャベリックボールを投げる運動を実施。
- ④ 柔軟・筋トレ・・・・・・・・・・教室やオープンスペースを使って実施できる筋トレや運動を行った。「雷ジグひろば」にある動画などを参考に実施。
- ⑤ チャレンジランキング・・・「雷ジグひろば」の中にある、「立ち幅チャレンジ」、「みんなでリレー」、「ドッジボールラリー」の3つを実施。

(2) 縄跳びの実施

敏捷性を高めるため、短縄や長縄跳びの練習を教科体育や体力づくりの時間に行っている。長縄跳びについては学級対抗での「なわとび集会」を開催し、学級で児童同士の交流を図りながら運動の機会を確保した。集会開催1か月前からクラスごとに配付してある長縄を使用し、目標をもって8の字跳びの練習に取り組むことができるようにしている。

(3) 持久走記録会の実施

低・中・高学年それぞれに距離を設定し、教科体育の時間にその距離をどのくらいの時間で走ることができるか自己記録をとっている。記録会では、その自己記録の更新を目指して走れるよう意欲付けを図っている。

(4) 芳賀町全体での体力の向上

芳賀町の8校園（中学校1、小学校3、認定こども園2、保育園2）の体力向上推進委員会が、体力向上の取組について共通理解を図り、各校園で実施した取組について、成果と課題を報告し合うなど、情報交換を行っている。

3 主な成果（箇条書きで簡潔にまとめる。）

- ・業間の時間に行う「5分間走」では、定期的に走る運動を続けることができた。また、校内持久走記録会の実施や「持久走頑張りカード」によって、時間を見つけて積極的に走る児童が増えた。
- ・多くの児童が「ジャベリックボール投げ」で、投げる運動に親しむことができている。休み時間には各学級に配付してあるドッジボールなどのボールを使って遊ぶ児童が増えてきた。
- ・継続的に柔軟運動に取り組むことによって、下記のグラフのように児童の柔軟性の向上が見られ、

柔軟運動への意欲も高めることができた。

- ・なわとび集会に向けての練習では、運動の機会を確保するだけでなく、より多くの回数を跳ぶことができるよう学級ごとに話し合い協力して頑張る集団づくりの機会にもなっている。各種縄跳びは、敏捷性をはじめとした体力向上の一環として、今後とも継続して実施していきたいと考えている。
- ・「雷ジングひろば」で紹介されている多様な運動あそびに触れさせることで、児童が自ら意欲的かつ楽しく運動に取り組み、個々の意欲付けとして効果を上げている。

4 資料



サーキットの様子



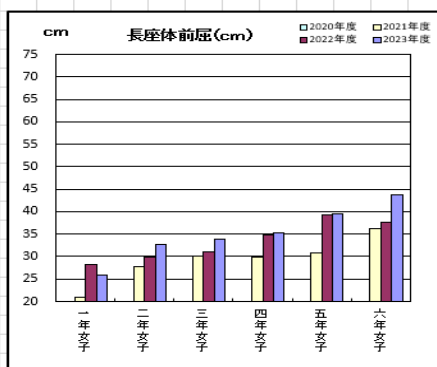
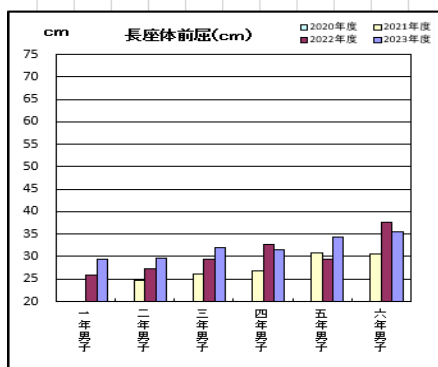
柔軟・筋トレの様子



ジャベリックボール投げの様子



なわとび集会の様子



長座体前屈の結果の前年度との比較



体力づくりの予定